

3月18日「春の睡眠の日」を前に『中途覚醒』について調査

最もぐっすり睡眠できない仕事は、経営者&役員！

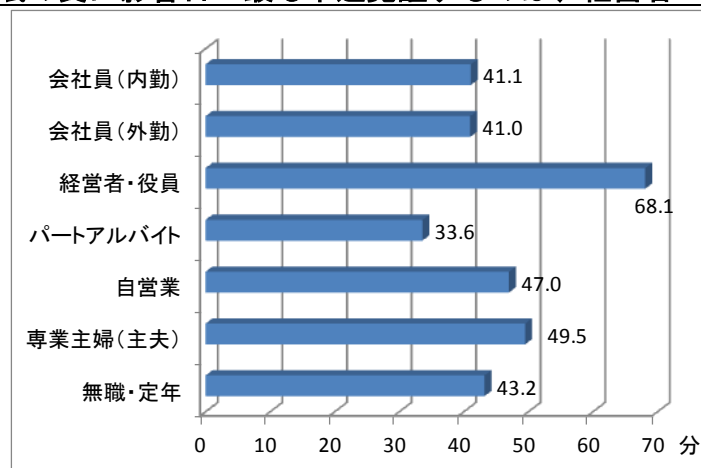
ドコモ・ヘルスケア株式会社（東京都渋谷区、代表取締役社長：和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア）は、3月18日の「睡眠の日」を前に、スマートフォン向けヘルスケアサービス「WM（わたしムーヴ）」、リストバンド型活動量計「ムーヴバンド2」利用者を対象に『中途覚醒』について調査・分析を行いました。

一般的に睡眠障害は『入眠障害』『中途覚醒』『早朝覚醒』『熟眠障害』の4つに分類されますが、中でも『中途覚醒』は夜中に目が覚めてしまうことを指し、比較的40代以上の方に多いといわれています。

本データは、「WM（わたしムーヴ）」、「ムーヴバンド2」利用者の10代以上の男女を対象に、基本属性や生活習慣などについてアンケート調査を行い、回答いただいた1,923名の方のデータを分析したものです。なお、分析対象期間は2015年1月1日～12月31日です。各結果に対する分析は、日本の睡眠医療における第1人者である、医学博士で東京睡眠医学センター長の遠藤拓郎先生にご協力いただきました。

1. 分析結果

・プレッシャーが睡眠の質に影響!? 最も中途覚醒するのは、経営者&役員！



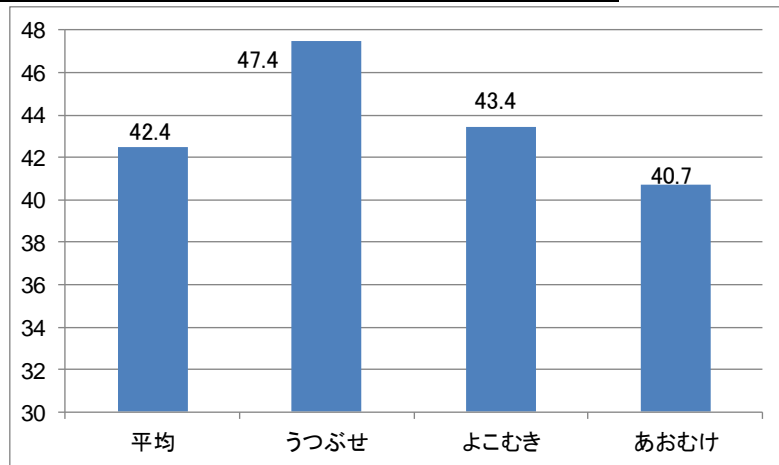
中途覚醒をしてしまう人はどのような仕事をしているのか、アンケートと掛け合わせて調査したところ、1位は経営者・役員、2位は専業主婦（主夫）、3位は自営業という結果になりました。

遠藤先生によると、睡眠外来を受診する人の中にも経営者や役員が多く、その理由は『中途覚醒』の原因がコルチゾールというストレスホルモンにあるからだそうです。コルチゾールには覚醒作用があり、夜中は低く、早朝に分泌のピークをむかえ、起床を促します。しかし、普段からストレスを多く感じている人は、睡眠後早い時間からコルチゾールが分泌されてしまうため、早朝の前に目覚めてしまい、これが中途覚醒につながるのです。

遠藤先生がこれまで診察した人は、どちらかというとも真面目で几帳面なタイプが多いとのこと。一生懸命に働き、ストレスを抱えている経営者や役員の中途覚醒が多いのも納得です。

・最も中途覚醒する睡眠姿勢は“うつぶせ”

うつぶせの人は、睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害にご注意！

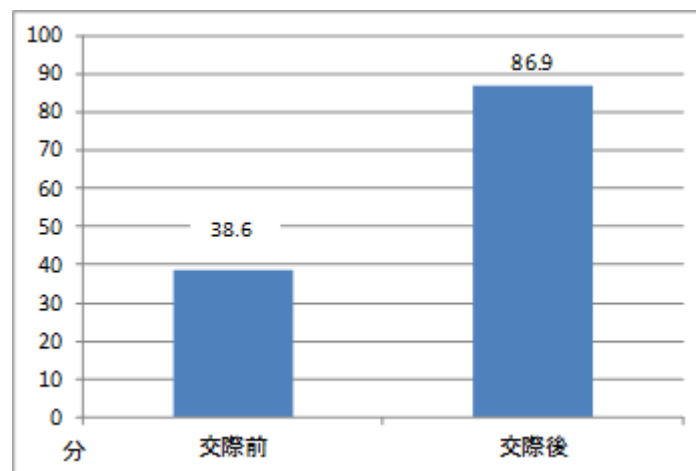


次に、睡眠姿勢ごとに中途覚醒していた時間を調べたところ、うつぶせの人が47.4分で最も中途覚醒をしていることがわかりました。平均は42.4分のため、5分も多く睡眠の途中で覚醒していることになります。

遠藤先生によると、日本人はその昔、高枕を利用してあおむけで寝ていたため、うつぶせの習慣はないそう。逆にうつぶせで寝る人は、睡眠時無呼吸症候群の可能性も。睡眠時無呼吸症候群の人にとって、うつぶせ寝をすることは、症状の改善につながりますが、中途覚醒が多いことも分かっています。また、うつぶせ寝に加え、いびきがひどい人は睡眠外来受診の必要も出てきます。

・彼氏&彼女ができたあとはドキドキがとまらない!?

交際は、交際前の2倍以上の中途覚醒！



人は交際前後で中途覚醒が変わるのか…そんな疑問を解くため、1,923名の中でこの1年に異性との交際が始まったという男女計20名の交際前後の中途覚醒を調べました。その結果、交際後の中途覚醒はなんと2倍以上に！

彼氏や彼女ができて安心してよく眠ることができるかと思いきや、ドキドキして眠れない(?)という意外な結果に、日本人の恋愛は大変と遠藤先生も興味深い調査になりました。

2. ストップ中途覚醒！よい眠りのためのアドバイス

それでは中途覚醒をしないためには、どのような睡眠をとるのがベストなのか、遠藤先生にアドバイスをいただきました。



遠藤 拓郎 先生
東京慈恵会医科大学卒業 医学博士
睡眠学会認定医師
日本精神神経学会 精神科専門医

スリープクリニック調布、スリープクリニック銀座、スリープクリニック青山を開院し、現在はそれらを統合して東京睡眠医学センター長。
祖父は小説「榆家の人びと」のモデルとなった青山脳病院で不眠症の治療を始め、父は日本で初めて時差ぼけの研究を行った。
祖父の代から三代で、九十年以上睡眠研究を続ける睡眠医療の専門家。

■日曜に昼まで寝るのはNG！ 月曜を元気に迎えるための睡眠とは!?

毎日同じ時間帯に睡眠を取り、規則正しい生活を送ることが大切です。重要なのは、睡眠時間の長さよりもタイミング。長すぎても短すぎても、早すぎても遅すぎても問題です。毎日自分がどの時間帯に寝ているのかの管理には、「ムーヴバンド」のような活動量計を使うと簡単です。

一般的に『寝だめ』という言葉が使われますが、毎日十分な長さの睡眠がとれていれば、休日に『寝だめ』をする事はできません。つまり『寝だめ』は、平日の睡眠不足という借金を休日に返している状態です。

それではどのような睡眠が理想なのでしょうか。

(1) 『寝だめ』をしなくてもいい、規則的な睡眠習慣を身につける

(2) 長時間寝るなら土曜日の朝のみ！日曜日の朝は早く起きる

もし平日に規則的な生活がおくれず、睡眠不足がたまっているのであれば、休日に解消する必要があります。しかし、その際に注意したいのは、長時間寝るのは土曜日の朝だけにし、日曜日の朝は早く起きること。

なぜなら、日曜日の朝に早く起きると、日曜日の夜は早く眠くなるため、月曜の朝は睡眠不足を清算し、かつ長い睡眠時間が取れた状態で出勤できるのです。

最もよくないのは、日曜日に昼まで寝てしまうこと。結果、日曜日の夜は早めに眠れなくなり、短い睡眠のまま月曜日の朝を迎え、寝不足のまま一週間をスタートすることになってしまいます。

■まずは2週間！ 睡眠習慣を見直してみよう

睡眠に大切なホルモンが集中して出る時間帯は0時～6時といわれています。この6時間になるべくかぶるように睡眠時間を設定することが大切です。規則正しい睡眠を目指して、まずは2週間、「ムーヴバンド」をうまく使って自分の睡眠を可視化し、ご自身の睡眠習慣を見直してみよう。